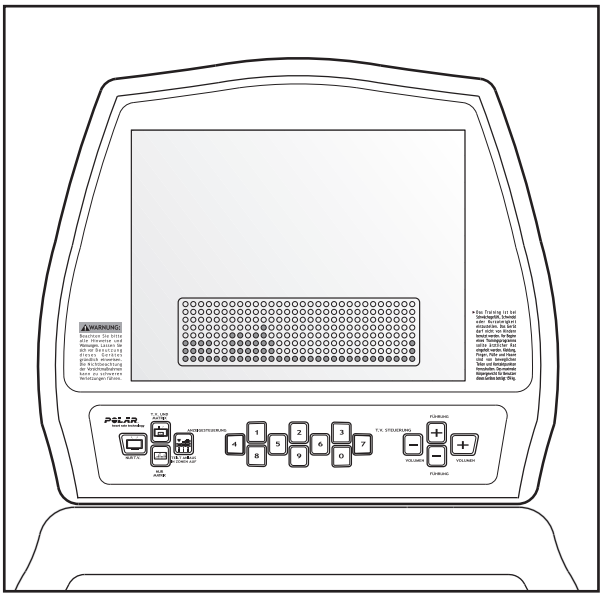
FREEMOTION®

Workout TV Console

FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht die vollkommene Kundenzufriedenheit an erster Stelle. Falls Sie Fragen haben, beziehen Sie sich auf den Abschnitt SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

FREEMOTION®

Workout TV Console

INHALTSVERZEICHNIS

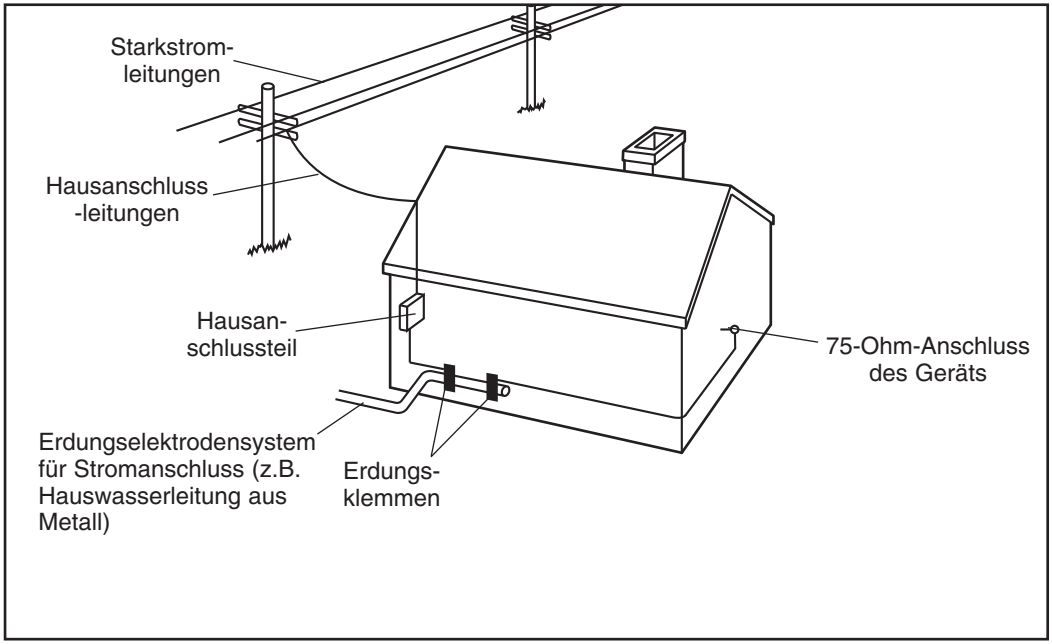
Wichtige Vorsichtsmaßnahmen 3
Anschluss an das Trainingsgerät 5
Verwendung der Trainings-Fernsehkonsole 6
Wartung und Fehlersuchen 11
Sich mit dem Kundendienst in Verbindung Setzen . . . . . .Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um die Verletzungsgefahr zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie die Trainings-Fernsehkonsole in Benutzung nehmen.

1. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Verwenden Sie die Trainings-Fernsehkonsole nur den Anweisungen dieser Bedienungsanleitung und der Bedienungsanleitung des Trainingsgeräts entsprechend.**
3. **Halten Sie die Trainings-Fernsehkonsole von Schmutz und Feuchtigkeit fern. Verwenden Sie die Trainings-Fernsehkonsole nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terasse oder in feuchter Umgebung.**
4. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Trainings-Fernsehkonsole fern.**
5. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine der Öffnungen des Gerätes ein.**
6. **Um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringern, entfernen Sie nicht die Abdeckung der Oberfläche oder die Rückseite der Trainings-Fernsehkonsole. Im Inneren des Geräts befinden sich keine Bauteile, die Sie selbst warten können. Das Gerät darf nur von geschulten Service-Technikern gewartet oder repariert werden.**
7. **Wenn Wartungs- oder Reparaturarbeiten an der Trainings-Fernsehkonsole durchgeführt werden müssen, bitten Sie Ihren Service-Techniker, Sicherheitskontrollen durchzuführen, um den einwandfreien Betriebszustand des Geräts sicherzustellen.**

Installationshinweis für das CATV-System: Die Kabeleerdung muss mit dem Erdungssystem des Gebäudes verbunden sein und sich so nah wie möglich an der Kabeleinführung befinden. Beachten Sie die regional gültigen Vorschriften.



⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für alle Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben bzw. hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

ANSCHLUSS AN DAS TRAININGSGERÄT

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

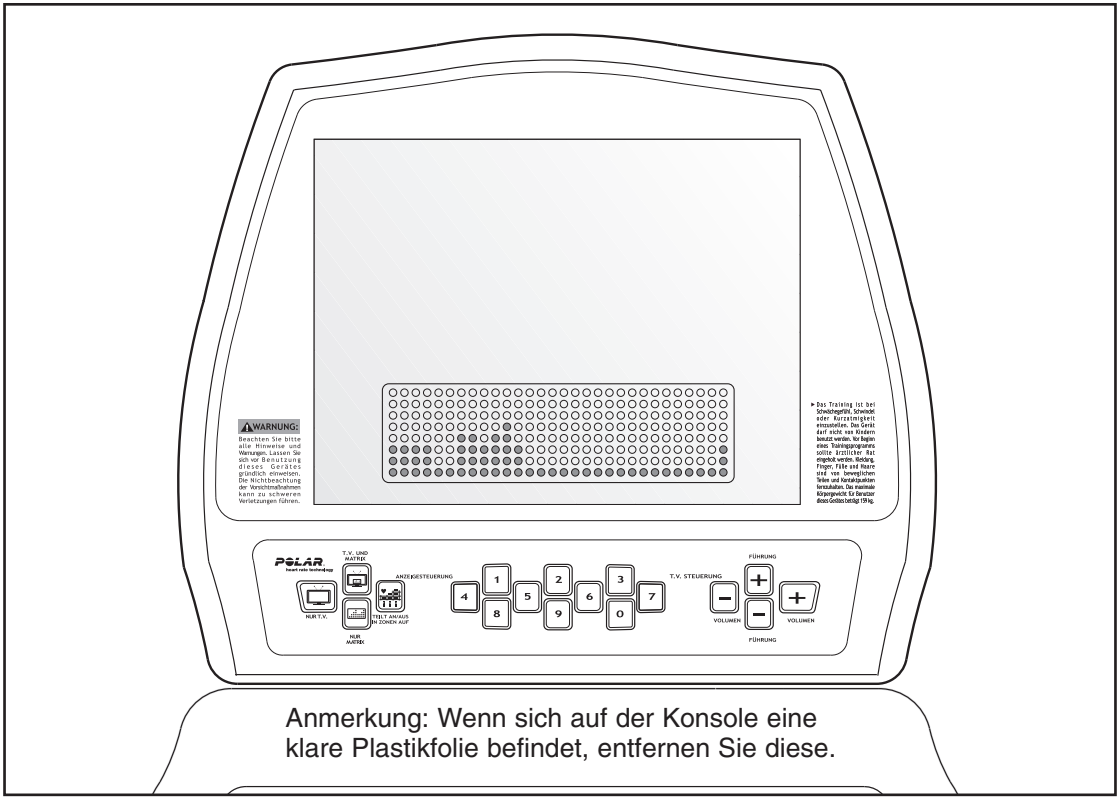
Bevor Sie die Trainings-Fernsehkonsole an Ihr Trainingsgerät anschließen, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel korrekt angeschlossen ist, so wie in der Bedienungsanleitung des Trainingsgeräts beschrieben.

ANSCHLUSS EINES CATV-KABELS

Um Kabelfernsehkanäle empfangen zu können, muss ein CATV-Kabel an das Trainingsgerät angeschlossen werden. Verbinden Sie ein CATV-Kabel mit der entsprechenden Kabelbuchse an Ihrem Trainingsgerät.

Ein Satelliten-TV-Anschlusskasten, Videorekorder oder DVD-Spieler kann ebenfalls an Ihr Sportgerät angeschlossen werden. Stecken Sie ein CATV-Kabel in den Koaxialstecker Ihres Satelliten-TV-Anschlusskasten, Videorekorders oder DVD-Spielers (meist durch TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und der Kabelbuchse an. Hinweis: Um Audio-/Videogeräte ohne Koaxialausgänge mit dem Trainingsgerät zu verwenden, wird ein RF-Modulator benötigt. RF-Modulatoren und externe CATV-Kabel sind nicht über FreeMotion Fitness erhältlich, jedoch erhalten Sie diese in Elektrofachgeschäften. Schauen Sie in der Bedienungsanleitung Ihres anzuschließenden Geräts nach, ob ein RF-Modulator erforderlich ist.

VERWENDUNG DER TRAININGS-FERNSEHKONSOLE


WARNUNG:
Beachten Sie bitte alle Hinweise und Warnungen. Lassen Sie sich vor Benutzung dieses Gerätes gründlich einweisen. Die Nichtbeachtung der Vorsichtsmaßnahmen kann zu schweren Verletzungen führen.
Das Training ist bei Schwächegefühl, Schwindel oder Kurzatmigkeit einzustellen. Das Gerät darf nicht von Kindern benutzt werden. Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollte Arzt/Ärztin Rat eingeholt werden. Kleidung, Finger, Füße und Haare sind von beweglichen Teilen und Kontaktquellen fernzuhalten. Das maximale Körpergewicht für Benutzer dieses Gerätes beträgt 159 kg.
POLAR
heart rate technology
T.V. UND MATRIX
NUR T.V.
NUR MATRIX
ANZEIGESTEUERUNG
TEILT ANSAGE IN ZONEN AUF
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
T.V. STEUERUNG
FÜHRUNG
VOLUMEN
VOLUMEN
FÜHRUNG

Anmerkung: Wenn sich auf der Konsole eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

VERWENDUNG DER TRAININGS-FERNSEHKONSOLE

Die hochmoderne Trainings-Fernsehkonsole bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training effektiver und angenehmer gestalten.

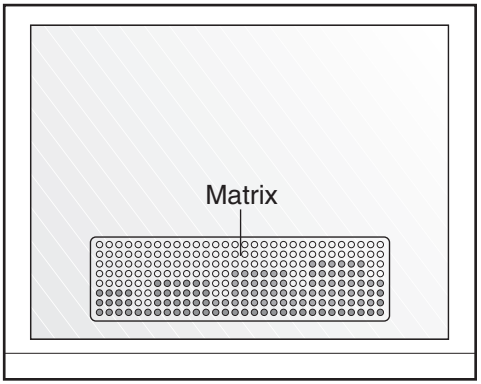
Die Trainings-Fernsehkonsole bietet genau die gleichen Funktionen wie die Basiskonsole, enthält darüber hinaus jedoch einen eingebauten Flachbildschirmfernseher, sodass Sie sich während des Trainings das Programm Ihrer Wahl anschauen können. Folgen Sie den Anleitungen zur Verwendung der Konsole auf der Seite 7 dieser Bedienungsanleitung.

BEDIENUNG DER TRAININGS-FERNSEH-KONSOLE

Folgen Sie den Anleitungen des Abschnitts VERWENDUNG DER BASISKONSOLE in der Bedienungsanleitung des Trainingsgeräts. Dort sind die Trainingsfunktionen der Trainings-Fernsehkonsole beschrieben. Folgen Sie den nachstehenden Anleitungen zu den weiteren Funktionen der Trainings-Fernsehkonsole.

1 Drücken Sie entweder die Taste TV UND MATRIX, die Taste NUR MATRIX oder die Taste NUR TV.

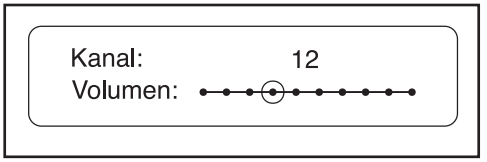
Die Basiskonsole verfügt über eine Matrix, die Ihnen Informationen zu Ihrem Trainingsablauf liefert. Bei der Trainings-Fernsehkonsole wird die Matrix auf dem Bildschirm angezeigt.



Wenn Sie während des Trainings TV-Programme sehen möchten, drücken Sie die Taste TV und Matrix [TV AND MATRIX]. Wenn Sie während des Trainings nur die Matrix sehen möchten, drücken Sie die Taste Nur Matrix [MATRIX ONLY]. Wenn Sie während des Trainings TV-Programme, nicht aber die Matrix sehen möchten, drücken Sie die Taste Nur T.V. [TV ONLY].

2 Wählen Sie den gewünschten Kanal.

Drücken Sie die CHANNEL +/– Tasten oder die zehn bezifferten Tasten unterhalb des Bildschirms, um den gewünschten Kabelkanal zu wählen. Wird eine dieser Tasten gedrückt, erscheint die Bezeichnung des Kanals auf dem Bildschirm.



Hinweis: Die Workout-TV-Konsole kann alle erreichbaren Kabelkanäle in Ihrer Gegend identifizieren und speichern (siehe VERWENDUNG DES KONFIGURATIONSMODUS auf den Seiten 8 und 9 dieser Bedienungsanleitung). Mit den Tasten Kanal + und – können nur gespeicherte Kanäle ausgewählt werden. Hinweis: Wenn ein TV-Anschlusskasten, Videorekorder oder ein DVD-Spieler angeschlossen ist, muss der Kanal an dem entsprechenden Gerät geändert werden.

3 Stellen Sie die Lautstärke wunschgemäß ein.

Drücken Sie die Tasten VOLUMEN [VOLUME] + oder –, um die gewünschte Lautstärke einzustellen. Wird eine dieser Tasten gedrückt, erscheint eine grafische Darstellung der Lautstärkeeinstellung auf dem Bildschirm (siehe obige Abbildung).

4 Wenn Sie möchten, können Sie die für das Training empfohlenen Herzfrequenzbereiche aufrufen.

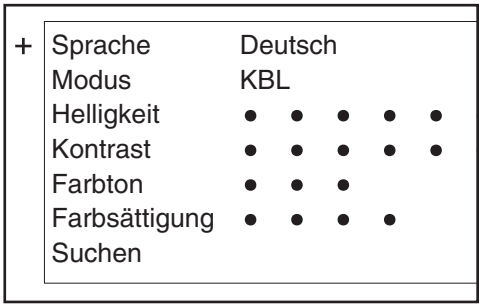
Um die für das Training empfohlenen Herzfrequenzbereiche aufzurufen, drücken Sie die Taste Teilt An/Aus In Zonen Aus [ZONES ON/OFF]. Um das Diagramm wieder auszublenden, drücken Sie die Taste erneut.

VERWENDUNG DES KONFIGURATIONS-MODUS

Die Trainings-Fernsehkonsole verfügt über einen Konfigurationsmodu s, mit dem Sie Einstellungen wie Helligkeit und Kontrast ändern und die Kanalsuchfunktion starten können. Folgen Sie zur Verwendung des Konfigurationsmodus den nachstehenden Schritten.

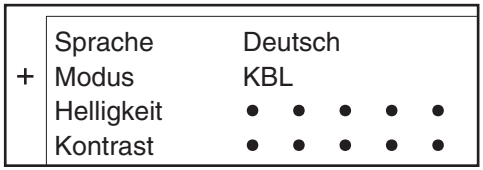
1 Wählen Sie den Konfigurationsmodus.

Halten Sie zur Auswahl des Konfigurationsmodus die Tasten nur TV und Volumen + etwa zwei Sekunden lang gedrückt. Im Konfigurationsmodus erscheint eine Reihe von Einstellungen auf der linken Seite des Bildschirms.



2 Wählen Sie einen TV-Verbindungs-modus.

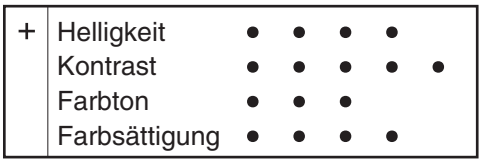
Drücken Sie die Taste Fuhrung –. Hinter dem Wort *Mode* (Modus) erscheint ein Plussymbol.



Drücken Sie als nächstes die Tasten Lautstärke [VOLUMEN] + oder Lautstärke –, um die Kabel [KBL]-Einstellungen zu wählen.

3 Passen Sie Helligkeit, Kontrast, Farbton und Farbsättigung des Bildschirms wunschgemäß an.

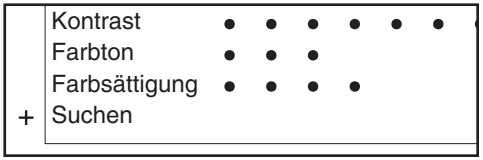
Drücken Sie wiederholt die Taste Kanal –, bis das Plussymbol neben das Wort *Brightness* (Helligkeit), *Contrast* (Kontrast), *Hue* (Farbton) oder *Saturation* (Farbsättigung) erscheint.



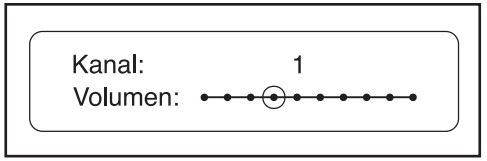
Drücken Sie nun die Tasten LAUTSTÄRKE + oder – , um die Einstellung zu ändern. Wiederholen Sie diesen Schritt für jede Bildschirmeinstellung, die Sie ändern möchten.

4 Starten Sie die Kanalsuchfunktion.

Die Trainings-Fernsehkonsole kann Kabelkanäle erkennen und speichern. Drücken Sie wiederholt die Taste Kanal – , bis das Plussymbol neben dem Wort Scan (Suchen) erscheint.



Drücken Sie dann die Taste Lautstärke+ oder Volumen – [VOLUME –]. Die Konsole wird alle Kabelkanäle in Ihrer Gegend absuchen. Jedes Mal, wenn ein neuer Kanal entdeckt wird, hört man einen Ton und die Nummer des Kanals erscheint am Bildschirm.



Wenn kein Kabelsignal entdeckt wird, dann wird der Kanal übersprungen; wenn das Signal entdeckt wird, dann wird der Kanal gespeichert. Wenn jedoch ein Signal entdeckt wird, dann wird dieses eingespeichert.

Anmerkung: Während des Absuchens von Kanälen kann man auch manuell ungewollte Kanäle überspringen oder gewünschte Kanäle einspeichern. Um manuell einen Kanal zu überspringen, drücken Sie die Taste Fuhrung + [KANNEL +] innerhalb von zwei Sekunden nachdem die Zahl des Kanals am Bildschirm erscheint. Um manuell einen Kanal einzuspeichern, drücken Sie die Taste Volumen + [VOLUME +] innerhalb von zwei Sekunden nachdem die Zahl des Kanals am Bildschirm erscheint.

Der Suchprozess wird solange weitergehen, bis die Konsole den höchsten Kanal erreicht hat. Dann steigt die Konsole automatisch aus dem Konfigurationsmodus aus.

Anmerkung: Um manuell jederzeit Kanäle hinzuzufügen oder zu löschen, wählen Sie den Konfigurationsmodus und verwenden Sie nochmals die Kanalsuchfunktion.

5 Verlassen Sie den Konfigurationsmodus.

Wenn Sie die Kanalsuchfunktion nicht eingeleitet haben, dann halten Sie die Taste NUR T.V. und die Taste Volumen + ca. zwei Sekunden lang niedergedrückt, um den Konfigurationsmodus zu verlassen.

VERBINDUNGSEINSTELLUNG DES FERNSEHERS

Anmerkung: Ihre Trainings-Fernsehkonsole wurde vorkonfiguriert und ist entweder NTSC- oder PAL-kompatibel.

	NTSC	NTSC	NTSC J	PAL B/G	PAL B/G	PAL I
COUNTRY	Bahamas	Surinam	Japan	Afghanistan	Leichtenstein	Angola
	Barbados	Taiwan		Albanien	Madeira	Botswana
	Bermudas	Tobago		Algerien	Malawi	Großbritannien
	Chile	Trinidad		Arab. Emirate	Malaysia	Hong Kong
	Costa Rica	U.S.A.		Australien	Mallorca	Sansibar
	Dom. Republik	Venezuela		Azoren	Mosambik	Südafrika
	Ekuador	Vietnam		Bahrain	Neuguinea	
	El Salvador			Bangladesch	Neuseeland	
	Grönland			Brunei	Niederlande	**PAL D/K**
	Guam			Dänemark	Nigeria	China
	Guatemala			Deutschland	Norwegen	Nordkorea
	Haiti			Fiji	Oman	
	Honduras			Finnland	Österreich	
	Jamaika			Frankreich	Pakistan	
	Jungferninseln			Ghana	Palästina	
	Kambodscha			Indien	Portugal	
	Kanada			Indonesien	Sambia	
	Kolumbien			Island	Schweden	
	Kuba			Israel	Schweiz	
	Mexiko			Italien	Sierra Leone	
	Mikronesien			Jemen	Singapur	
	Myanmar			Jordanien	Spanien	
	Nikaragua			Kamerun	Sri Lanka	
	Panama			Kanar. Inseln	Sudan	
	Peru			Kap Verde	Swasiland	
	Phillipinen			Katar	Thailand	
	Puerto Rico			Kenya	Türkei	
	Samoa			Kuwait	Uganda	
	Südkorea			Laos	Zimbabwe	

WARTUNG UND FEHLERSUCHEN

REINIGUNG DER TRAININGS-FERNSEH-KONSOLE

Verwenden Sie für die Reiningung der Trainings-Fernsehkonsole ein Tuch aus 100 % Baumwolle. Geben Sie zur Entfernung von Schmutz eine kleine Menge eines milden Mehrzweckreinigers auf das Tuch und wischen Sie über Konsole, Bildschirm und äußere Flächen. **Sprühen Sie den Reiniger niemals direkt auf die Konsole und verwenden Sie keine Reiniger aus Ammoniak- oder Säurebasis.**

FEHLERSUCHE

Sollte die Trainings-Fernsehkonsole nicht funktionieren, stellen Sie sicher, das das Netzkabel richtig eingesteckt ist. Wenn das Fernsehbild unscharf ist, stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind. Stellen Sie außerdem sicher, dass die korrekte Verbindungseingstellung ausgewählt wurde (siehe VERWENDUNG DES KONFIGURATIONSMODUS auf den Seiten 8 und 9 dieser Bedienungsanleitung).

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Wenn Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Sie Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst bei der unten angeführten Adresse oder Telefonnummer in Verbindung. Bitte nennen Sie den Produktnamen (FreeMotion Fitness Trainings-Fernsehkonsole), wenn Sie den Kundendienst anrufen.

FreeMotion Fitness, Inc.

Teile-Nr. CC7471 R0508A

Gedruckt in den USA © 2008 ICON IP, Inc.